



© Holger Münch, Stuttgart

Achtsamkeitsmeditation: Übungen für mehr Gelassenheit

Achtsamkeit ist eine besondere Richtung der Meditationspraxis und eine bestimmte Art »zu sein«. Mithilfe der Achtsamkeitsmeditation können wir lernen, den Augenblick wahrzunehmen und körperliche Empfindungen, Gefühle und Gedanken zu betrachten und anzunehmen, ohne sie mental oder emotional zu bewerten. Ganz egal, ob sie angenehm oder unangenehm sind, ob wir mit ihnen einverstanden sind oder nicht. Entdecken Sie die Heilkraft der Achtsamkeit und spüren Sie die vielfältigen positiven Wirkungen!

Entschleunigung und Besinnung helfen uns, die Hektik und den Stress des Alltags hinter uns zu lassen. Vielen Menschen fällt es schwer, abzuschalten. Unser Körper und unsere Seele benötigen aber zum Auftanken immer wieder Ruhe und Gelöstheit. Ohne diese Inseln leiden das psychische Wohlbefinden und dauerhaft auch der Körper. Das bewusste Nichtstun steht im Zentrum der Achtsamkeitsmeditation. Zur Achtsamkeit gehört, wach, neugierig und empfangsbereit für das zu sein, was im Moment geschieht. Das ganzheitliche Übungsprogramm, basierend auf dem Mindfulness-Based-Stress-Reduction-Programm (MBSR) von J. Kabat-Zinn, ist ideal für den Alltag. Dazu gehören Atem-, Körper- und Meditationsübungen.

Achtsamkeitsmeditationen eignen sich am besten für die Morgen- und Abendstunden, da Sie morgens noch frisch sind

und die Meditation einen idealen Einstieg in den Tag bietet bzw. am Abend die Meditation hilft, den Tag hinter sich lassen. Sie lernen so, das Alltagsgeschehen loszulassen und können besser schlafen.

Entspannen und zur Ruhe finden

Sie können von vielen positiven Effekten profitieren, wenn Sie regelmäßig üben. Wissenschaftlich nachweisbar ist: Der Puls verlangsamt sich, die Atmung wird tiefer und die Muskulatur entspannt sich. Außerdem sind positive Auswirkungen auf den Blutdruck, die Gefäße und das Herz zu erkennen. Zudem berichten Teilnehmer von Achtsamkeitsprogrammen über eine Vielzahl weiterer positiver Veränderungen:

- Ihre Konzentrationsfähigkeit nimmt zu. Das ist eine Wirkung der Übungen, aber auch ein Teil der Technik.

- Sie nehmen sich selbst und ihre Umwelt bewusster wahr. Denn bei den Achtsamkeitsübungen richtet der Übende die Aufmerksamkeit häufig nach innen.
- Sie können leichter entspannen. Sie bekommen eine bessere Körperwahrnehmung, bemerken Anspannungen früher und können bewusst gegensteuern.
- Es fällt ihnen leichter, mit Stress und Angst umzugehen. Die Achtsamkeitsübungen bewirken eine Entschleunigung und eine bessere Selbstwahrnehmung, die ihnen rechtzeitig ihre Grenzen zeigt.
- Sie lernen, körperliche und psychische Beschwerden zu lindern. Achtsamkeitsübungen können Schmerzen durch Aufmerksamkeitslenkung positiv beeinflussen, aber auch Ängste und negative Gefühlszustände.
- Ihr Selbstvertrauen nimmt zu. Sie nehmen eine positive Grundhaltung sich selbst gegenüber ein.
- Sie gehen liebevoller mit sich und ihrer Umwelt um.
- Ihre emotionale Kompetenz und damit ihre achtsame Kommunikation verbessern sich.
- Sie genießen den Augenblick.
- Ihre Stärken und Schwächen werden

ihnen durch Selbsterforschung und Innensicht bewusst.

- Selbstschädigendes Verhalten wird unterlassen. Sie essen z. B. bewusst und nicht achtlos viel zu viele Kalorien.
- Sie werden gelassener, finden innere Ausgeglichenheit und verzetteln sich nicht mehr im „Multitasking“.
- Sie leiden weniger unter Infekten. Eine verbesserte Immunantwort ist der positive Nebeneffekt der erzielten Entspannung.
- Sie sind belastbarer. Die bessere Konzentrationsfähigkeit führt dazu, dass ihre Energie nicht ins Leere läuft und sie Aufgaben fokussiert zu Ende führen.
- Ihre Intuition wird gestärkt und damit treffen sie bessere Entscheidungen.
- Sie empfinden mehr Lebensfreude. Ihre Fähigkeit zu Einsicht, Mitgefühl und Herzengüte wächst.

Es gibt eine Reihe einfach zu erlernender Übungen, die Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu schöpfen.

Atemübungen

Atemübungen gibt es in allen Meditationsrichtungen. Das Atmen als eine Art Schnittstelle zwischen Körper und Geist kann bewusst, aber auch unbewusst funktionieren. Machen wir uns den Atem bewusst, leiten wir unsere Aufmerksamkeit von der Außen- auf die Innenwelt und damit auf uns selbst. Zudem tritt eine entspannende Wirkung ein, wenn die Atmung sich beruhigt. Man spricht dann von vegetativer Regulation.

Atemmeditation (im Sitzen)

Die Atemmeditation, eine Grundübung in der Achtsamkeitsmeditation, können Sie überall und zu jeder Zeit anwenden, wenn Sie diese erst einmal verinnerlicht haben. In stressigen Situationen, sei es durch Überforderung bei Krankheit, im Beruf oder bei der Kindererziehung, kann eine kurze Atemmeditation Ihr Rettungsanker sein, der Ihnen hilft, zur Ruhe zu kommen.

Setzen Sie sich mit geradem Rücken hin, auf ein Sitzbänkchen, einen Stuhl oder ein Meditationskissen. Die Augen sind offen oder geschlossen. Legen Sie Ihre Hände auf die Oberschenkel oder in den Schoß. Sitzen Sie entspannt und aufrecht. Die Übung können Sie von 15 Minuten langsam auf bis zu 60 Minuten steigern. Wichtig ist, regelmäßig zu üben, auch wenn es nur fünf bis zehn Minuten sind.

Nachdem Sie Ihren Platz eingenommen haben, richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf den Atem. Lassen Sie den Atem dabei einfach kommen und gehen. Sie werden die verschiedenen Aspekte der Atmung entdecken und herausfinden, wo der Atem für Sie am deutlichsten zu spüren ist, etwa beim Heben und Senken des Brustkorbs. Folgen Sie dem Atem aufmerksam und verweilen Sie an der jeweiligen Stelle.

Gedankennotiz. Sie können die Übung ergänzen, indem Sie innerlich »ein« bei der Einatmung und »aus« bei der Ausatmung sagen. Ebenso können Sie mit einer Gedankennotiz Ihre Aufmerksamkeit verstärken, indem Sie im Stillen die Brustkorbbewegungen mit den Worten »heben« und »senken« kommentieren. Nehmen Sie zur Kenntnis, dass sich der Atem im Verlauf verändert, mal länger und mal kürzer ist. Versuchen Sie immer nur den nächsten Atemzug wahrzunehmen.

Abschweifen. Sie werden irgendwann bemerken, dass Ihre Gedanken abschweifen. Vielleicht geht Ihnen durch den Kopf, was Sie noch alles erledigen müssen. Sie haben sich ablenken lassen. Das ist normal und sollte von Ihnen einfach nur wahrgenommen werden. Gehen Sie den Gedanken nicht nach. Lassen Sie sie ziehen und kehren Sie wieder zur Atmung zurück. Immer wieder neu zu beginnen ist bei der Meditation ganz normal.

Pausen zwischen den Atemzügen. Als kleine Variation der Übung können Sie versuchen, den Anfang und das Ende des Atemzuges bewusst wahrzunehmen. Je exakter Sie darauf achten, desto eher nehmen Sie die Pausen zwischen den Atemzügen wahr. Achten Sie bewusst auf Ihren Körper, bevor Sie den nächsten Atemzug zulassen. Halten Sie

den Atem nicht an, nur weil Sie auf die Pause warten.

Wenn Ihre Gedanken immer wieder abschweifen, üben Sie sich in Gelassenheit. Beginnen Sie einfach wieder von vorn. Egal, welche Ablenkungen auftauchen: Schmerzen, Erinnerungen oder Träume, kehren Sie immer wieder zum Atmen zurück. Sie können sich jetzt auf einen vollständigen Atemzug konzentrieren und in einem nächsten Schritt noch genauer auf die Lufttemperatur oder das sich Ausdehnen der jeweiligen Körperregionen achten.

Sollten Sie bemerken, dass Sie müde werden und beinahe einschlafen, dann setzen Sie sich etwas aufrechter hin und öffnen Sie Ihre Augen, wenn Sie geschlossen waren. Nehmen Sie ausnahmsweise einige »mutwillige« Atemzüge und lassen Sie den Atem dann wieder laufen, ohne ihn zu manipulieren.

Wenn Sie die Übung beenden, versuchen Sie das Gefühl der Achtsamkeit noch etwas zu halten und die Stimmung aus der Übung in die nächste Tagesaktivität hineinzutragen.

Körpermeditation – Bodyscan

Körper und Seele stehen in enger Verbindung und verursachen beispielsweise Muskelverspannungen bei Stress (siehe auch »Emotional Taping«, Seite 26–27). Mit der Körpermeditation können Sie Ihren Körper und seine feinen Signale neu entdecken. Sie schulen so Ihre Wahrnehmung und kommen zur Ruhe.

Legen Sie sich mit lockerer Kleidung ohne Schuhe auf eine bequeme Unterlage. Decken Sie sich zu oder legen Sie eine Decke für den Fall bereit, dass Ihnen im Übungsverlauf kühl wird. Die Übung sollte etwa eine halbe bis eine dreiviertel Stunde dauern. Sie können Kissen oder eine Rolle unter Ihre Knie legen oder die Füße und Unterschenkel etwas höher lagern. Hauptsache, die Position ist für Sie angenehm.

Legen Sie sich bequem auf dem Rücken, die Arme neben dem Körper mit den Handflächen nach oben. Die Beine liegen leicht auseinander. Sie spüren das Gewicht des Körpers auf der Unterlage. Neh-

men Sie bewusst wahr, welche Körperteile mit dem Boden Kontakt haben und welche Partien des Körpers frei in der Luft schweben.

Atmung. Lösen Sie mit der Ausatmung die Anspannung im Körper und stellen Sie sich vor, dass Sie immer mehr in die Unterlage sinken. Dann nehmen Sie wie in der vorherigen Übung Ihre Atmung wahr. Folgen Sie den Atemzügen für einige Minuten und spüren Sie z. B. die Bewegungen des Brustkorbs und wie sich der Bauch hebt und senkt.

Linker Fuß. Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit dem linken Fuß zu. Spüren Sie zu Beginn Ihren großen Zeh. Fühlt er sich warm oder kalt an? Spüren Sie Ihre Socken oder die Luft am Fuß? Dann konzentrieren Sie sich auf den kleinen Zeh. Was spüren Sie dort? Wie sind die Empfindungen zwischen dem großen und kleinen Zeh? Vielleicht können Sie einzelne Zehen gar nicht spüren? Nehmen Sie das ohne Bewertung wahr. Als Nächstes wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit der linken Fußsohle zu. Und dann der Ferse. Wie liegt sie auf der Unterlage auf? Wie schwer fühlt sich der Fuß an? Versuchen Sie, das alles wahrzunehmen. Und versuchen Sie auch sich vorzustellen, dass Sie in den Fuß »hineinatmen«. Dazu benötigen Sie anfangs etwas Fantasie. Lassen Sie den Fuß immer mehr los und lösen Sie die verbleibende Anspannung auf. Versuchen Sie den Fußrücken und die Fußseiten zu spüren, schließlich das Fußgelenk und dann den ganzen Fuß. Führen Sie dasselbe rechts durch.

Linkes Bein. Dieses Scannen wiederholen Sie nun mit dem linken Unterschenkel, dem Knie und dem Oberschenkel bis zur Hüfte und dem Po. Ihre Haltung in Bezug auf die einzelnen Beinpartien sollte von liebevoller und neugieriger Achtsamkeit geprägt sein. Entdecken Sie so peu à peu die einzelnen Muskeln und das Gefühl der Kleidung auf Ihrer Haut, das Knochengewicht und das Gefühl in den Gelenken. Versuchen Sie dann noch einmal, das Bein in seiner Gesamtheit zu spüren. Wiederholen Sie die Übung rechts.

Becken, Bauch. Stellen Sie sich vor, in die Region des Beckens und der Unterleibsorgane zu atmen und entspannen Sie sie. Die ganze untere Bauchregion und



© Dominique Loenicker, Stuttgart

Mal einen Moment innehalten und vom Autopiloten in die Zeitlupe schalten.

der untere Rücken folgen. Achten Sie auf die Bewegungen im Unterbauch, wenn Sie ein- und ausatmen. Gefühle in dieser Region nehmen Sie mit akzeptierender Haltung wahr.

Brust. Nun richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Brust und Oberbauch und spüren den Brustkorb bei der Ein- und Ausatmung. Eventuell spüren Sie auch Ihren Herzschlag. Machen Sie sich bewusst, dass Ihre Organe einwandfrei funktionieren und Sie am Leben erhalten. Seien Sie dafür dankbar. Gefühle in der Herzregion nehmen Sie ohne Bewertung zur Kenntnis.

Linker Arm. Scannen Sie nun durch Ihre Finger der linken Hand. Wie liegen sie auf der Unterlage? Wie der Handrücken und die Handfläche? Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit weiter auf den Unterarm, den Ellenbogen, den Oberarm und die Schulter. Nehmen Sie sich Zeit für jeden einzelnen Abschnitt. Für die Arme gilt wie für die Beine das Wahrnehmen der Temperatur, der Muskulatur, des Gewichts, der Sehnen, der Knochen und der Haut, der Luft und der Kleidung. Bei Anspannung versuchen Sie diese loszulassen und in die betroffene Stelle zu atmen. Das gilt auch für Schmerzen. Führen Sie die Übung auch rechts durch.

Nacken, Kopf. Ihre ganze Aufmerksamkeit gehört nun dem Nacken und Hals. Darauf folgen nach und nach die einzelnen Partien des Gesichts, der Kiefer,

die Lippen, der innere Mundraum, die Nase, die Region der Augen, die Wangen sowie Stirn und Schläfen. Verspannungen befinden sich häufig im Kiefer und auf der Stirn. Bemühen Sie sich, diese loszulassen. Dann folgen Scheitel und Hinterkopf. Sie sollten mit Achtsamkeit durch die ganze Kopfregion scannen.

Gesamter Körper. Zum Abschluss bekommen Sie ein Gefühl von Ihrem Körper als Gesamtheit. Nehmen Sie bewusst die Ruhe und Stille wahr, in der Sie sich jetzt befinden. Lassen Sie diese Empfindung des »Seins« auf sich wirken. Beenden Sie die Übung ruhig wie in Zeitlupe, und versuchen Sie das Gefühl der Achtsamkeit noch einige Zeit zu erhalten, ohne es aber festhalten zu wollen.

Darauf sollten Sie achten: Mit dem Bodyscan können Sie Ihren Körper als »Messinstrument« trainieren und sich aufbauende Anspannungen früher wahrnehmen. Sie kommen wieder in Kontakt mit Ihrem Körper und bekommen ein Gespür dafür, Dinge so sein zu lassen wie sie sind.

Was könnte Schwierigkeiten bereiten? Sie nehmen eventuell Schmerzen und Stimmungen deutlicher wahr als früher. Bisher hatten Sie sie vielleicht nur



Sich für die kleinen Dinge sensibilisieren und Unbemerkttes wahrnehmen.

gut verdrängt. Haben Sie das Bedürfnis, die Übung abzubrechen, versuchen Sie stattdessen immer etwas länger weiterzumachen. Der Bodyscan hat in der Regel eine entspannende und erfrischende Wirkung. Das muss aber nicht immer so sein. Er kann Sie auch einmal mit Ärger oder sogar Angst zurücklassen. Es ist auch möglich, dass Sie einschlafen. Lassen Sie sich dadurch nicht beirren.

Achtsamkeitsmeditation bei Krebs?

Seit den letzten Jahren kommt der Achtsamkeitsmeditation (engl. mindfulness) und dem darauf beruhenden Mindfulness-Based-Stress-Reduction-Programm (MBSR) von J. Kabat-Zinn auch in der Krebstherapie eine immer größere Bedeutung zu. Studien zeigen, dass Achtsamkeitsmeditation die Krebstherapie sehr positiv unterstützen kann. Wie läuft das MBSR-Basistraining ab? Innerhalb eines achtwöchigen Trainingsprogramms haben die Teilnehmer die Möglichkeit, wöchentlich 2,5 Stunden gemeinsam und täglich 30–45 Minuten selbständig zu üben. Mit einem gemeinsamen Tag der Achtsamkeit wird das Programm beendet. ■

Text: Dr. Martina Hoffschulte

! ZUM WEITERLESEN

Christian Stock
Achtsamkeitsmeditation. Übungen für mehr Gelassenheit im Leben. TRIAS 2012.

Jon Kabat-Zinn
Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Fischer 2006.